



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 032/2025

Villahermosa, Tabasco, a 04 de Abril de 2025

Promueve Voluntariado de la Secretaría de Salud Alimentación Saludable y Activación Física

- Este fin de semana se realizó el evento con causa “Movimiento: Cuidando Tu Salud”, que promueve la actividad física y la alimentación saludable.
- Cuando se realiza algún tipo de actividad física, el riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad crónica como hipertensión, diabetes o cáncer disminuye.

En el marco del Día Mundial de la Salud Física 2025, el Voluntariado de la Secretaría de Salud llevó a cabo este fin de semana en el Parque Infantil de la Ciudad Deportiva, el evento con causa “Movimiento: Cuidando Tu Salud”, que promueve la actividad física y la alimentación saludable

Durante el evento organizado por las damas voluntarias de la Secretaría de Salud para recaudar fondos para las y los usuarios de la Casa del Árbol, Residencia del Adulto Mayor del DIF Tabasco se impartieron clases de zumba, yoga y ejercicio funcional.

Además se contó con una brigada de salud así como asesoría nutricional, esto con el propósito de incentivar entre los asistentes los beneficios de la actividad física y concientizar sobre los riesgos para la salud que trae el sedentarismo.

Es importante señalar que el Día Mundial de la Salud Física fue instaurado en el año 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Este organismo definió a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo, en el que se produce un consumo de energía. En niños y adolescentes se recomienda realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa como juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o práctica de algún deporte.

En adultos mayores de 18 años se debe realizar como mínimo 150 minutos de actividad física moderada semanal como paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 032/2025

Es importante señalar que cuando se realiza algún tipo de actividad física, el riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad crónico degenerativa como hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, disminuye. Además de que contribuye a tener un mejor control del peso corporal.

---oo0oo---

